

首页

- 全部关注
- 最新微博
- 特别关注
- 好友圈

自定义分组

管理

- 互联网
- 企业
- 传媒
- 媒体
- 科技
- 悄悄关注

< 返回

钱江晚报

公开



钱江晚报

+ 关注

21-10-19 20:35 来自 微博视频号 已编辑

**#女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病#**【医生：正常饮食就能满足蛋白质摄入】每天到底应该摄入多少蛋白质为佳？杭州市第一人民医院肾内科谢祥成主任医师介绍：世界卫生组织（WHO）推荐：成人每日需要摄入蛋白质0.75克/千克。也就是说，一个成年的120斤重的男性，每天的蛋白质推荐量在45克左右（60千克×0.75克/千克）。其实，2两杏仁的量就含有22.5克的蛋白质，再加上我们平时所吃的蔬菜、主食都含有蛋白质。研究显示，若长期超量摄入蛋白质，可能会影响肾脏等器官功能，因蛋白质在体内被吸收利用后，因为会产生一些有害的含氮废物，如尿素氮等，需要通过肾脏代谢。**#蓝v视界#** **钱江晚报的微博视频**



点赞是美意，赞赏是鼓励

赞赏作者

35

26

79



发布你的评论



☐ 同时转发

评论

按热度

按时间



泡芙厌倦去盘丝洞考古 **铁粉1** :@济川煎人Angelina 补过头

21-10-19 22:19

**钱江晚报** **博主**：研究显示，若长期超量摄入蛋白质，可能会影响肾脏等器官功能。

21-10-19 22:20

**苹果大鸭梨123**:别听博主胡说，起码也要科普一天正常量是多少，仔细看这家媒体，天天就宣传蛋白质不好，典型的屁股歪。

21-10-23 11:18

共6条回复



tianmaoping:麻烦在报到这些文章时，去普及一下专业知识，而不是断章取义

21-10-20 09:19



Muzzy\_Munich:2两杏仁有22.5g蛋白质，可真厉害，吸收率多少？价格多少？热量多少？正面报道会死吗？

21-10-20 18:55



再胖我也是仙女:@面相与命运

21-10-22 08:08



gigi9527:原本就肾功能不好的人，加大蛋白质摄入自然会出问题。还有就是摄入蛋白质多了也需要运动参与代谢啊

21-10-20 08:05



gigi9527:养生。。。。。。小姐姐对蛋白粉和养生之间有什么误会

21-10-20 08:04



咸豆花甜粽子zhc:蛋白粉补充在于身体能否完全吸收 例：一个六十公斤的人每天必须最低补充30g优质蛋白质！！（公斤X0.5）那么什么是优质蛋白？必须含有蛋氨酸！（人体缺乏所以必须额外补充，因为没有它体内蛋白质就不能合成，器官也会受到伤害！）市面上的蛋白粉大多不含有蛋氨酸，这也是总出现问题的原因！

21-10-20 06:37



枫树:植物蛋白和动物蛋白吸收效果不一样，还是吃两个鸡蛋和一杯牛奶，适当吃肉就可以了

21-10-19 23:44



GALAXY\_2023:尤其是女生，我不信她会超量。她是否有别的病。比如iGa肾病？

21-10-20 02:14

gigi9527:终于看见一个问到点子上了

21-10-20 08:05



开奔驰的大姐 **铁粉1** ::#女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病#

21-10-19 22:08



Mmmhubo:@whoBmmmi

21-11-16 22:06



MajorTintin:？？？2两杏仁？？你每天吃二两试试？100g鸡胸肉顶多20g蛋白质，植物蛋白的利用率都没有肉类蛋白的高，普通人的正常饮食也要看吃的干不干净，胃口大不大，绝大部分小姑娘一天50g蛋白质都吃不到好伐？蛋白粉本身就是高性价比的蛋白质获取来源 妈的这些媒体一天天就知道乱写新闻看的人气死

21-10-19 23:59

R15想吃肉:记者智商堪忧根本是

21-10-20 01:06

tianmaoping:终于有人说了客观的话

21-10-20 09:17



工院教育-八宝周老师:@\_山火\_

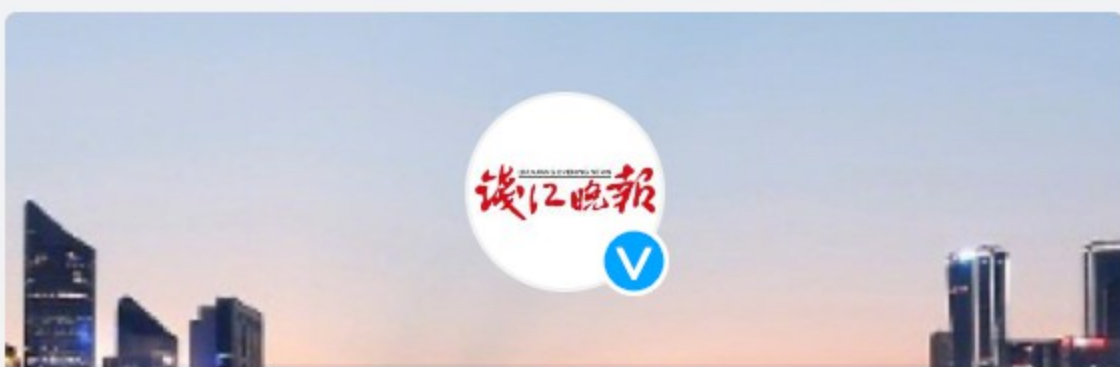
21-10-19 22:07

\_山火\_:光吃不练了

21-10-19 22:17

已过滤部分评论



钱江晚报

644  
关注

761.6万  
粉丝

13万  
微博

钱江晚报官方微博

钱江晚报由浙江日报报业集团主办

报纸-都市报 浙江 杭州

查看个人主页

微博热搜

点击刷新

- 好日子都是靠奋斗来的
- 五四放假通知 600.3万
- 我是当事人 我没有插队 205万
- 中国色彩闪耀太空 169.4万
- cp29 不检票 136.5万
- 杨紫琼王嘉尔牵手 117.4万
- 云襄传313条人命案 63.1万
- 我有种亲儿子中状元的狂...
- 淄博0.85米志愿者喝着...
- cp29 51.5万
- 年收入二十万是怎样的...

查看完整热搜榜单

帮助中心

微博客服 4000-960-960

自助服务中心

常见问题

合作&服务

微博营销

合作热线 4000-980-980

开放平台

更多

举报中心

违规投诉 010-60618076

处理大厅

舞弊举报

更多

关于微博

About Weibo

客户端下载

微博招聘

网站备案信息

微博隐私安全中心

Copyright © 2009-2023 营业执照

